

# 今月の献立

## 旬の食べもの 「じゃがいも」



原産地は南米アンデス山脈、チチカカ湖周辺。日本へは江戸時代に長崎に伝えられました。いつも食べている部分は茎で主成分はでんぷんでビタミンCやB1も豊富なナス科の野菜です。りんごと一緒に新聞紙でくるむと保存期間が延びると言われています。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	サワラ西京焼き 筑前煮 紅白なます	肉団子 きのこあんかけ インゲン 胡麻和え 酢人参	ちらし寿司 大根つくね煮 ほうれん草胡麻 和え 豚汁	だし巻き卵おろし 添え 南瓜煮着け 小松菜サラダ 枝豆ご飯	ササミ海苔巻き 白菜厚揚げ煮 ツナと 人参サラダ
7	8	9	10	11	12
おでん ひじき煮 じゃこ酢の物	豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 ブロッコリーサ ラダ 椎茸ご飯	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 三色なます	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸 し	タラの天ぷら 白菜厚揚げ煮 ポテトサラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物
14	15	16	17	18	19
オムレツ 白菜含め煮 野菜甘酢漬け	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	だし巻き卵おろし 添え 白菜つくね煮 小松菜サラダ 枝豆ご飯	肉じゃが 厚揚げみぞれ煮 キャベツ昆布和 え	じゃがいも和牛コ ロッケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	鮭の照り焼き 小松菜じゃこ炒 め 野菜甘酢漬け
21	22	23	24	25	26
白身魚タルタ ルソースがけ じゃこ おろし和え キャベツ マリネ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	サワラ西京焼き 筑前煮 紅白なます	おでん ひじき煮 じゃこ酢の物	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 インゲン 胡麻和え
28					
豆腐香り焼き 切り 干し大根煮 ブロッコリー サラダ 椎茸ご飯					



※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。